

CORONAVIRUS COVID-19



Plan de reprise des activités physiques
AS Mantaïse Canoë-Kayak
Mise à jour du 03/12/2020



Fédération Française
des Clubs Omnisports

Le présent formulaire définit les conditions auxquelles son signataire peut accéder aux installations de son club dans le contexte de sortie du confinement instauré en raison de la crise sanitaire COVID-19. Attention, pour chaque sport, nous vous invitons, outre ces mesures, à suivre celles préconisées dans les protocoles de déconfinement mis en place par votre Fédération Française.

I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre $\geq 38^\circ$, courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. Au moindre symptôme, ne prenez aucun risque, restez chez vous, et consultez un médecin.

Si vous vous rendez au cours de l'association en transports, vous vous engagez à :



Privilégier les modes de transport individuel



Si vous prenez les transports en commun, respecter les gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

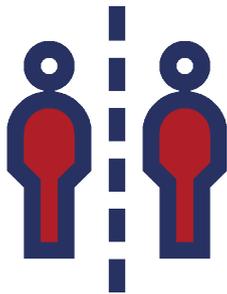


Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

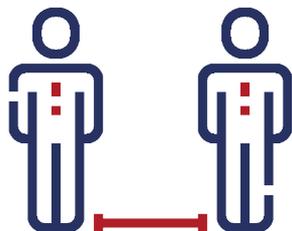
II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

L'adhérent s'engage à suivre les activités sportives de l'association :

DE MANIÈRE GÉNÉRALE



- Sans aucun contact.
- Sans avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.

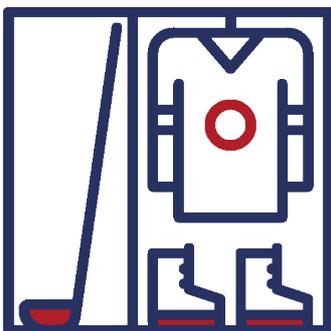


En respectant les mesures de distanciation sociale :

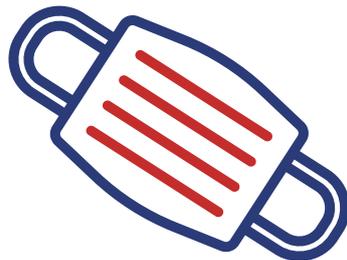
Une distance physique suffisante d'environ 1m entre chaque personne soit 4m² pour les activités de plein air (exemple : tennis, yoga, fitness).



En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et des masques.



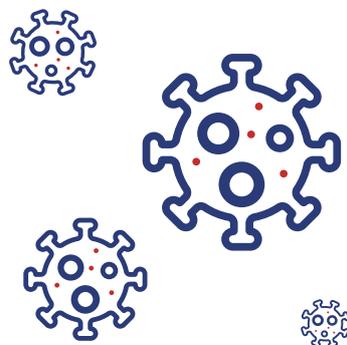
Les vestiaires collectifs sont fermés.



Port du masque obligatoire pour tout déplacement au sein de l'enceinte sportive ainsi que les vestiaires.

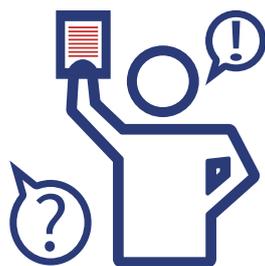


L'adhérent admet avoir pris connaissance du présent protocole avant la 1ère séance.

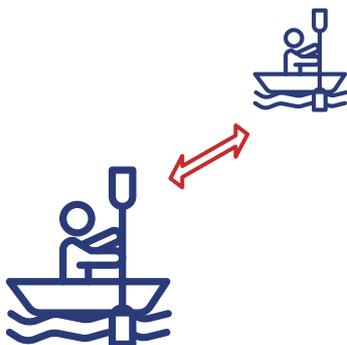


Toute personne manifestant des symptômes caractéristiques de la COVID-19, identifiée cas contact ou testée positive au cours des sept derniers jours ne doit pas se rendre dans l'enceinte du club ou de la structure habilitée.

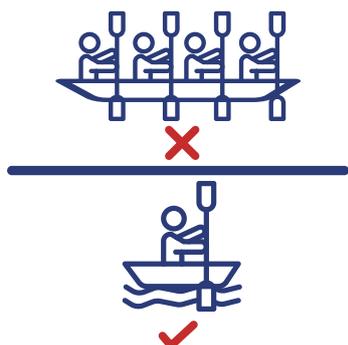
LES RÈGLES DE L'AS MANTAISE CANOË-KAYAK



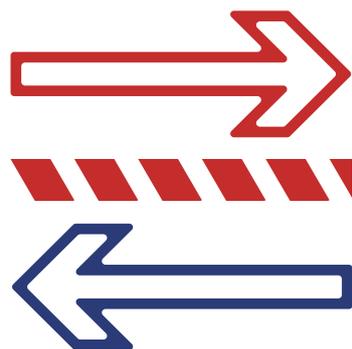
- Le référent COVID est Marc BÉDÉE (06 64 38 12 32). Il est disponible par téléphone pour répondre aux questions des adhérents et des différentes institutions.
- Un responsable COVID (un éducateur et/ou un membre du comité) est présent sur place lors des horaires d'ouvertures.



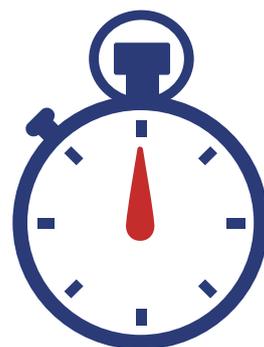
- Lors de l'activité le masque pourra ne pas être porté, dans ce cas la distanciation est renforcée et il convient d'augmenter la distanciation à 2m et la surface par personne à 16m². Il est nécessaire de mettre en œuvre des pratiques favorisant la distanciation sociale,
- Le niveau individuel permet de maintenir les distances de sécurité.



La pratique associative se fait en embarcation individuelle uniquement.



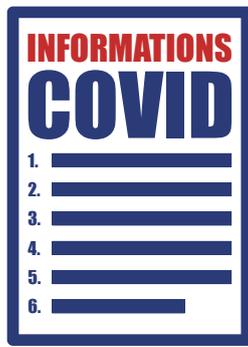
- Je respecte la signalétique mise en place dans la structure,
- Pas de croisement adhérents/non adhérent.



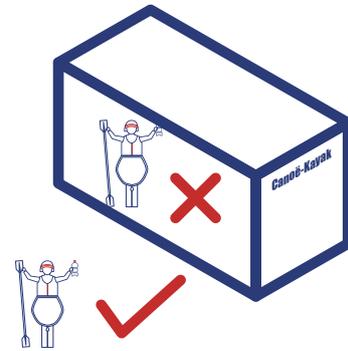
La présence est limitée au temps de navigation.



- Attribution individuelle de matériel aux adhérents,
- Je respecte le protocole de nettoyage/désinfection,
- Je désinfecte le matériel entre chaque prêt.



Des feuilles d'informations présentes dans tout le club.



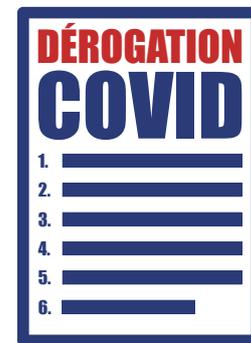
Les espaces clos ne sont pas accessibles :

- Les vestiaires collectifs
- la salle de repos
- les espaces de stockage
- le local de réparation
- la salle polyvalente
- ...

Seuls restent accessibles les vestiaires individuels, les hangars à bateau et les sanitaires.



Le club tiens un registre de traçabilité que l'adhérent renseigne systématiquement.



Les établissements sportifs de plein air restent fermés mais peuvent accueillir du public pour :

- l'activité des sportifs professionnels et de haut niveau,
- les groupes scolaires et périscolaires et les activités sportives participant à la formation universitaire ou professionnelle,
- les activités physiques des personnes munies d'une prescription médicale ou présentant un handicap reconnu par la maison départementale des personnes handicapées,
- les formations continues ou des entraînements nécessaires pour le maintien des compétences professionnelles,
- les activités encadrées à destination exclusive des personnes mineures,
- les activités physiques et sportives des personnes majeures.



Pas de partage de bouteille d'eau, de nourriture, de vêtements, etc.

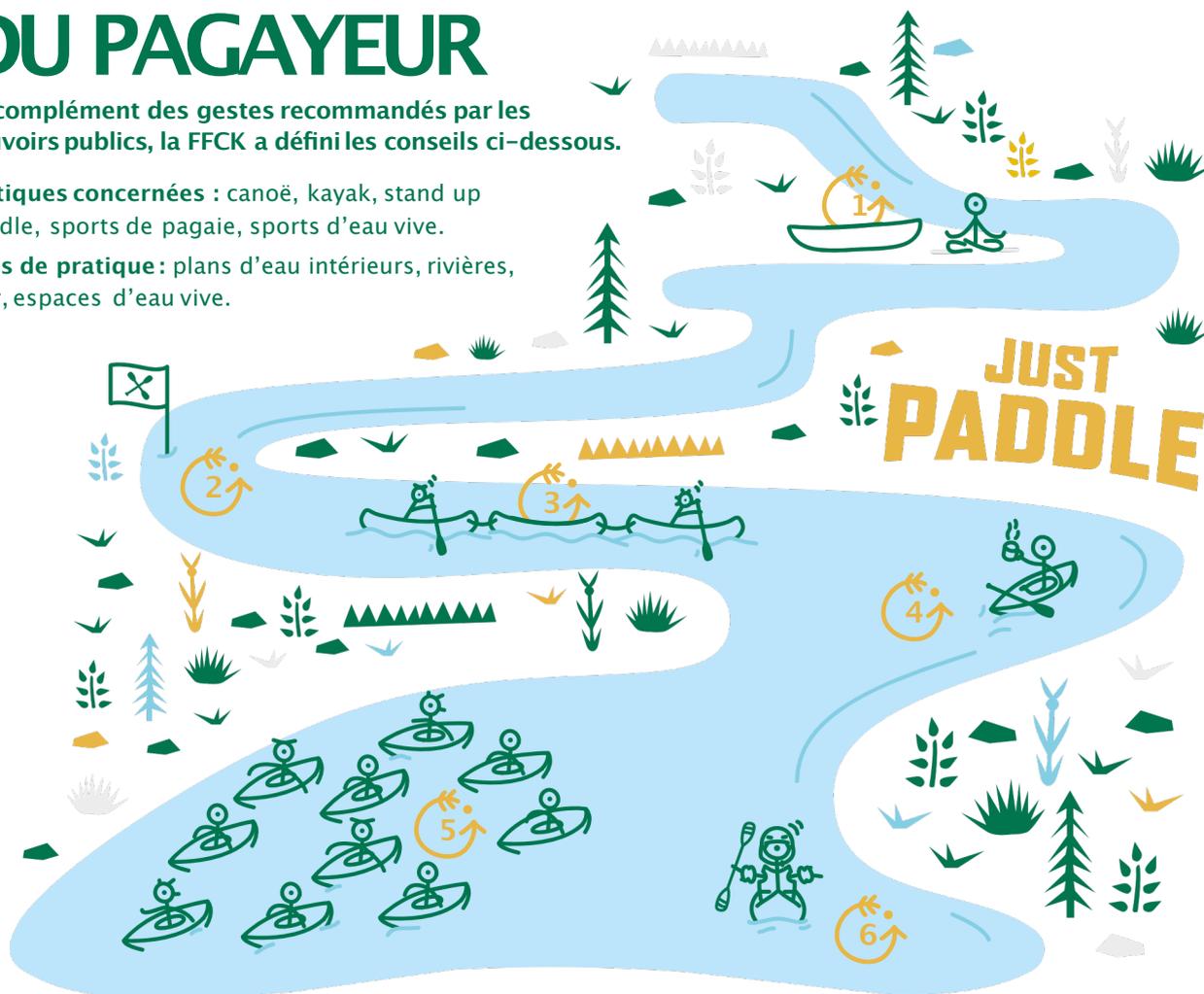
LES GESTES BARRIÈRES DU PAGAYEUR

COVID-19

En complément des gestes recommandés par les pouvoirs publics, la FFCK a défini les conseils ci-dessous.

Pratiques concernées : canoë, kayak, stand up paddle, sports de pagaie, sports d'eau vive.

Sites de pratique : plans d'eau intérieurs, rivières, mer, espaces d'eau vive.



Je reprends progressivement pour me remettre en forme.



Je navigue sur des parcours reconnus.



Je garde une distance de 1 bateau d'écart entre chaque pagayeur.



Just paddle ! Je ne viens que pour ma navigation.



J'adapte la navigation à plusieurs pour garantir la distanciation physique.



Je suis responsable et exemplaire.



INDIVIDUELS



Je suis expérimenté·e et autonome.



Je privilégie la pratique à plusieurs, à bonne distance des autres.



Je privilégie les points d'embarquement des clubs, bases et équipements nautiques.



EN CLUB / STRUCTURE



Je nettoie et range mon matériel selon les règles sanitaires appliquées dans la structure.



Je conserve ma pagaie, mon gilet, mes vêtements.

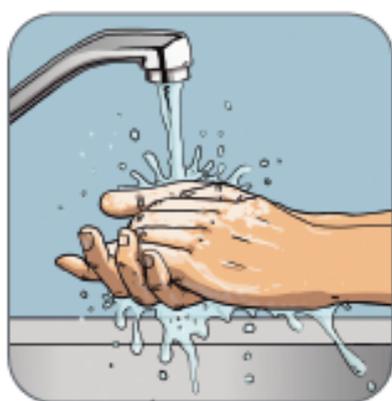
RESPONSABILITÉ, LUCIDITÉ, EXEMPLARITÉ.

Fédération délégataire du Ministère des sports

FFCK
Canoë Kayak et Sports de Pagaie

MINISTÈRE DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

Lavage des mains avec du savon



1/ Mouiller abondamment
les mains.



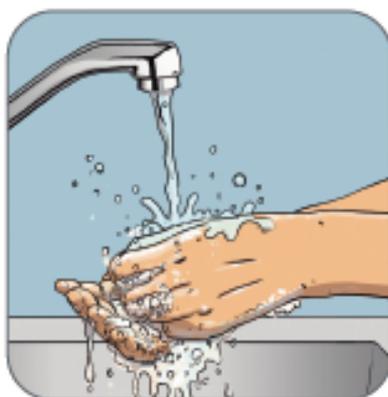
2/ Appliquer le savon et frotter
paume contre paume.



3/ Bien savonner entre les doigts
et sur le dos des mains.



4/ Frotter au moins 30 secondes
en insistant sur le bord
et le dos des mains,
la paume, les pouces,
les ongles et les poignets.



5/ Rincer abondamment.



6/ Essuyer et sécher les mains
à l'aide d'un papier
essuie-mains à usage unique,
refermer le robinet
avec le papier et le jeter.

www.inrs.fr

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



**Bien se laver
les mains**



**Mettre les élastiques
derrières
les oreilles**

ou



**Nouer les lacets
derrières
la tête et le cou**



**Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, abaisser
le masque en dessous
du menton et ne plus
le toucher**

Comment retirer son masque



**Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques**



**Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter**

ou



**s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min**



**Bien se laver
les mains
à nouveau**

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**





RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES



- Équipement du personnel d'entretien : blouse à usage unique et gants de ménage.
- Pour limiter le risque de contact avec des surfaces contaminées, en plus du nettoyage habituel des locaux, un nettoyage plus fréquent des surfaces en contact avec les mains est préconisé (espaces de convivialité, rampes d'escalier, poignées de portes, boutons d'ascenseurs...). Les produits de nettoyage habituels peuvent être utilisés.

ATTENTION !

Un risque peut en masquer un autre !

D'autres risques que le COVID-19 existent dans l'entreprise.

Les règles habituelles de santé et de sécurité pour les salariés sont de rigueur : protection contre les chutes, contre les agents chimiques dangereux, équipements collectifs et individuels, etc.

Ces risques peuvent même être accrus en raison de : nouvelles embauches, réaffectations, réorganisations du travail, surcharge de travail. Soyez vigilants !

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020. Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.



RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES (SUITE)

- Le lavage et la désinfection humide sont à privilégier :



1 Dans le cadre de bureaux partagés, des lingettes ménagères ou des produits ménagers compatibles avec les surfaces nettoyées peuvent être mis à disposition des utilisateurs pour le nettoyage des claviers, souris, téléphones, terminal...



2 Rincer à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique.



3 Laisser le temps de sécher.



4 Si un cas de COVID-19 est survenu sur le lieu de travail, aérer la pièce quand c'est possible. Attendre de préférence plusieurs heures avant de nettoyer les surfaces du poste occupé par le salarié malade (bureau, matériel informatique, téléphone, poignées de porte...). Utiliser pour cela des lingettes imbibées du produit de nettoyage habituel, en portant des gants de ménage. Laver ensuite les gants à l'eau et au savon, puis se laver les mains dès le retrait des gants.

- Filière d'élimination classique pour les déchets potentiellement contaminés.

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020. Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.